

BOLETÍN INFORMATIVO



CENAI S



No.12/NOVIEMBRE 2016

HOMENAJE AL COMANDANTE 25/11/2016



"Los bienes materiales solos no hacen felicidad; ¡la felicidad la hace mucho también el sentido de la justicia, la dignidad, la vergüenza del hombre, el respeto, el cariño de los demás. la fraternidad!"



FIDEL EN EL CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIONES SISMOLOGICAS

"Sembremos fe y estaremos sembrando libertades; sembremos aliento y estaremos sembrando libertades; sembremos solidaridad v estaremos sembrando libertades!"



¡Cuando un pueblo enérgico y viril llora, la injusticia tiembla!



"Ser internacionalista es saldar nuestra propia deuda con la humanidad. Quien no sea capaz de luchar por otros, no será nunca suficientemente capaz de luchar por sí mismo..."



"Revolución es sentido del momento histórico; es cambiar todo lo que debe ser cambiado; es igualdad y libertad plenas; es ser tratado y tratar a los demás como seres humanos; es emanciparnos por nosotros mismos y con nuestros propios esfuerzos; es desafiar poderosas fuerzas dominantes dentro y fuera del ámbito social y nacional; es defender valores en los que se cree al precio de cualquier sacrificio; es modestia, desinterés, altruismo, solidaridad y heroísmo; es luchar con audacia, inteligencia y realismo; es no mentir jamás ni violar principios éticos; es convicción profunda de que no existe fuerza en el mundo capaz de aplastar la fuerza de la verdad y las ideas. Revolución es unidad, es independencia, es luchar por nuestros sueños de justicia para Cuba y para el mundo, que es la base de nuestro patriotismo, nuestro socialismo y nuestro internacionalismo."

¡Estados Unidos vendrá a dialogar con nosotros cuando tenga un presidente negro y haya en el mundo un papa latinoamericano!

HASTA SIEMPRE COMANDANTE

DIRECCIÓN Y DIRECCIÓN CIENTÍFICA

Por: DrC. Bladimir Moreno Toiran y la Ing. Grisel Morejón Blanco.

ANÁLISIS DE ESCENARIOS PREDESASTRES Y PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIA.

Con el propósito de dar a conocer los resultados de los diagnósticos y metodología empleada para la realización de los estudios y potenciar su réplica en otras zonas de interés de las Mesas Nacionales de Gestión de Riesgos, la CRGR junto con el Foro Centroamérica Vulnerable Unida por la Vida desarrollaron una "Sesión de trabajo sobre de escenarios pre desastres y protocolos de actuación ante emergencia" los pasados 14 y 15 de noviembre de 2016, en la ciudad de San Salvador.



Este espacio de análisis consistió en la revisión de hallazgos de los diagnósticos realizados en los tres países y fue facilitado por el **Dr. Fernando Guasch, Ingeniero Geofísico del Centro Nacional de Investigaciones Sismológicas de la República de Cuba (CENAIS)**. Desde el CENAIS hemos estado vinculados con la región Centroamericana desde 2004 desarrollando un proyecto piloto con la Unión Europea, en Nicaragua, y a partir del 2007, se comenzó trabajar con la CRGR, en el fortalecimiento de capacidades para la gestión de riesgos, y esto ha permitido un nivel de acercamiento con cada uno de los países que integran la Concertación Regional" aseguró Guasch.

Los Diagnósticos situacionales con fines de Gestión de Riesgos con enfoque de Sostenibilidad, iniciaron desde el mes de noviembre de 2015, y fueron elaborados por el Centro Nacional de Investigaciones Sismológicas (CENAIS) y por el Instituto Superior Politécnico José Antonio Echeverría (CUJAE), de Cuba, y comprendió un

trabajo de diagnóstico en los territorios de interés por parte de cada una de las Mesas Nacionales para los países de Guatemala, Honduras y El Salvador.

Como investigador y analista de riesgo, Guasch destacó que lo realizado en el presente año con la CRGR, constituye el trabajo más profundo que han podido desarrollar en la región, no sólo en cuanto a los hallazgos, sino que, por primera vez se ha podido acceder a los diferentes niveles de actuación en los temas vinculados con la gestión de riesgo.

INICIA EN SAN SALVADOR EL TALLER DE VALIDACIÓN DE LA HERRAMIENTA COMUNITARIA DE CUANTIFICACIÓN DE PÉRDIDAS Y DAÑOS.



Carlos Coto, de la Fundación Redes de El Salvador y coordinador del Proyecto Centroamérica Vulnerable, brindó las palabras introductorias y refirió que las herramientas a nivel mundial se fijan más en aspectos nacionales y estructuras estratégicas, desde esas mediciones de los 70, el ámbito comunitario y las pérdidas que sufre la población y habitantes en sus medios de vida no quedan reflejadas en esos grandes estudios de organismos internacionales, por tanto se asumió el reto junto al **Dr. Fernando Guasch** de crear dos herramientas, que generen información sobre las pérdidas y daños.

Cotto explicó que la propuesta de esta herramienta se encuentra en proceso de validación, que no se trata solo de un instrumento si no que tiene una fundamentación, lo que hace posible aplicarla en el Corredor Seco Centroamericano.

Con este Taller las y los participantes tendrán la oportunidad de refrescar conocimientos y familiarizarse con lo convenido en el Mecanismo Internacional de Varsovia Sobre Pérdidas y Daños Derivados del Cambio Climático, el que permitirá evaluar el grado de vulnerabilidad que enfrenta la región y validar la herramienta a escala comunitaria.

Concluyó explicando que la finalidad del taller es que las redes regionales cuenten con una herramienta aplicable, que sirva para la incidencia política para poder levantar información desde la comunidad y para la demanda de recursos para el resarcimiento de los daños y pérdidas que ocasiona el cambio climático.

VICEDIRECCIÓN TÉCNICA

Por: DrC. Enrique Diego Arango y Maribel Leyva Arias Jefa de Estación Central.

REPORTE MENSUAL DEL MES NOVIEMBRE DEL 2016

Total, de terremotos registrados: **360**

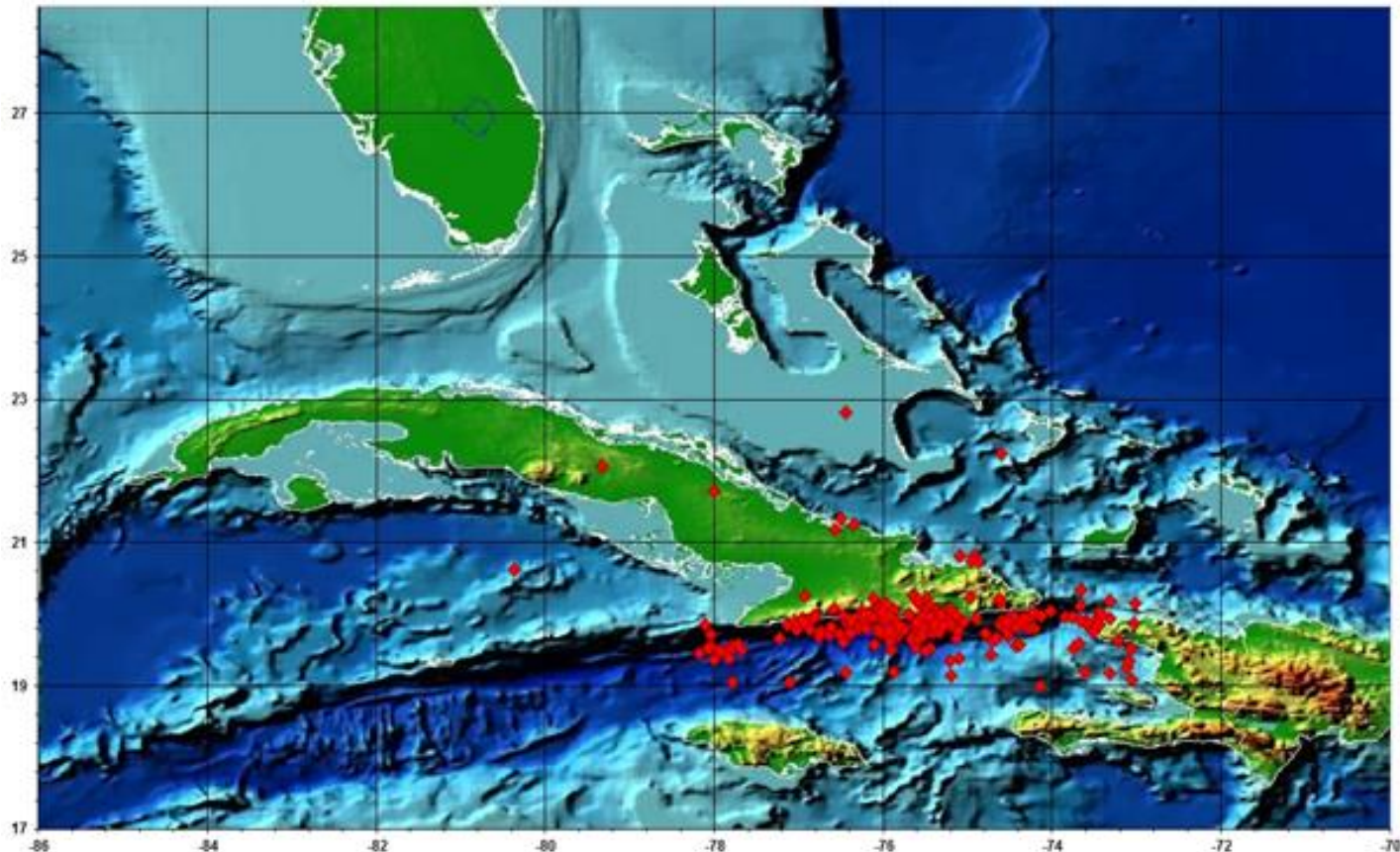
Total, de terremotos del área de Cuba: **305**

Total, de terremotos fuera del Territorio Nacional: **55**.

Día con más terremotos: 7 de noviembre con **20 sismos**, las magnitudes en este día fueron: **0.4 – 3.0**

Zona más cantidad de sismo: **SANTIAGO- BACONAO** con **166** sismos.

Zona más energética: **PASO DE LOS VIENTOS-GRAN INAGUA**.



TERREMOTOS DENTRO DEL TERRITORIO DE NACIONAL DEL SSNC (Longitud -73°.40 a -85°.00 y Latitud 18°.80 a 24°.00):

Zonas	Cantidad	Magnitud	Sismicidad	Sismicidad-Energía
CABO-CRUZ	15	1.8 – 3.0	3.1	Normal
PILON-CHIVIRICO	38	07 – 2.7	2.8	Normal
SANTIAGO-BACONAO	166	0.4 – 2.7	2.9	Normal
IMIAs	40	0.8 – 2.9	3.0	Alta
MOA-PURIAL	8	0.4 – 2.1	2.3	Alta
CAUTO-GUACANAYABO	2	1.6 – 2.5	2.5	Alta
CAMAGUEY CUBITAS	4	1.8 – 2.2	2.4	Normal
CENTRO	1	2.1	2.1	Normal
PASO DE LOS VIENTOS-GRAN INAGUA	28	1.5 – 3.4	3.6	Alta
BAHAMAS SUR	1	3.0	3.0	Normal
BAHAMAS NORTE	1	2.4	2.4	Normal
CAIMAN	1	2.3	2.3	Baja

TERREMOTOS PERCEPTIBLES EN EL MES DE NOVIEMBRE

Hora UTC	Hora Local	Latitud Norte	Longitud Oeste	Profundidad (km)	Magnitud
21:17	04:17	19.930	75.830	8.5	2,9

SECCIÓN COGE EL MENSAJE... HÁBITOS QUE DAÑAN EL CEREBRO (matan neuronas)

1. No Desayunar

La gente que no desayuna tiene bajo nivel de azúcar en la sangre. Esto genera insuficiente suministro de nutrientes al cerebro causando su degeneración paulatina.

2. Comer de más causa el endurecimiento de las arterias del cerebro, causando además baja capacidad mental.

3. Fumar causa la disminución del tamaño cerebral y promueve además Alzheimer.

4. Consumir altas cantidades de azúcar interrumpe la absorción de proteínas y nutrientes causando malnutrición y puede interferir en el desarrollo del cerebro.

5. Inhalar aire contaminado hace que el cerebro que es el más grande consumidor de oxígeno del cuerpo disminuya su oxigenación generando una disminución de la >eficiencia cerebral.

6. Dormir poco no permite al cerebro descansar. La falta de sueño por periodos prolongados acelera la pérdida de células del cerebro.

7. Dormir con la cabeza cubierta aumenta la concentración de dióxido de carbono y disminuye el oxígeno causando efectos adversos a nuestro cerebro.

8. Hacer trabajar y estudiar al cerebro cuando estamos enfermos además de la dificultad del cerebro para responder en ese estado, lo daña.

9. Falta de estimulación, pensar es la mejor manera de estimular nuestro cerebro; no hacerlo provoca que el cerebro disminuya su tamaño y por lo tanto su capacidad.

10. Practica la Conversación inteligente, conversaciones profundas o intelectuales promueven la eficiencia cerebral.

RAZONES PARA DORMIRSE TEMPRANO Y DESPERTARSE TEMPRANO

De las 9pm - 11pm: Es el horario en el que el cuerpo realiza actividades de eliminación de químicos innecesarios y tóxicos (desintoxicación) mediante el sistema linfático de nuestro cuerpo. **De las 11pm - 1am:** el cuerpo realiza el proceso de desintoxicación del hígado, e idealmente debe ser procesado en un estado de sueño profundo. Durante las primeras horas de la mañana **1 - 3am:** proceso de desintoxicación de la vesícula biliar, idealmente debe suceder también en un estado de sueño profundo.

Temprano en la mañana **3 - 5am:** desintoxicación de los pulmones. Es por esto que en ocasiones en este horario se producen accesos severos de tos. Cuando el proceso de desintoxicación ha alcanzado el tracto respiratorio es mejor no tomar medicamentos para la tos ya que interfieren en el proceso de eliminación de toxinas.

Mañana **5 - 7am:** desintoxicación del colon, es el horario de ir al baño a vaciar el intestino.

Durante la mañana de **7 - 9am:** absorción de nutrientes en el intestino delgado, Es el horario perfecto para tomar el desayuno. Si estás enfermo el desayuno debes tomarlo más temprano: antes de las **6:30am**.

El desayuno antes de las **7:30am** es benéfico para aquellos que quieren mantenerse en forma.

Quienes siempre se saltan el desayuno, deben procurar cambiar el hábito, siendo lo menos dañino realizarlo entre las **9:00 y 10:00 am** en lugar de no hacerlo por completo.

Dormirse tarde y despertar tarde interrumpirá el proceso de desintoxicación de químicos innecesarios de tu organismo.

Además de eso debes tener en cuenta que de las **12:00 a las 4:00am** es el horario en el que la médula ósea de tus huesos produce la sangre, así es que procura dormir bien y no te acuestes tarde.

CUIDA TU SALUD ¡VIVE LA VIDA SIN LÍMITES!



LLEGA FIN DE AÑO... Ríe, Relájate, Perdona, Pide ayuda, Haz un favor, Delega tareas, Expresa lo tuyo, Rompe un hábito, Haz una caminata, Sal a correr, Pinta un cuadro, Sonríe a tu hijo, Permítete brillar, Mira fotos viejas, Lee un buen libro, Canta en la ducha, Escucha a un amigo, Acepta un cumplido, Ayuda a un anciano.

Cumple con tus promesas, Termina un proyecto deseado, Sé niño otra vez, Escucha la naturaleza, Muestra tu felicidad, Escribe en tu diario, Comparte con tus amigos, Permítete equivocarte, Haz un álbum familiar,

Daté un baño prolongado, Por hoy no te preocupes, Deja que alguien te ayude, Mira una flor con atención, Pierde un poco de tiempo, Apaga el televisor y habla, Escucha tu música preferida, Aprende algo que siempre deseaste, Llama a tus amigos por teléfono, Haz un pequeño cambio en tu vida, Haz una lista de las cosas que haces bien, Escucha el silencio, Cierra los ojos e imagina las olas de la playa, Haz sentir bienvenido a alguien, Dile a las personas amadas cuánto las quieres, Dale un nombre a una estrella, Recuerda que no estás solo, Piensa en lo que tienes, Hazte un regalo, Planifica un viaje, Respira profundo, y Cultiva el amor.

ÉXITOS, SALUD Y PROSPERIDAD PARA TODOS. FELIZ 2017



CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIONES SISMOLÓGICAS (CENAIIS)

Vice Dirección Científica: Calle 17 # 61 Rpto Vista Alegre

Teléfonos: 641607-642583- 653949-653958

Vice Dirección Técnica: Calle 7 #2 entre L y M Rpto

Ampliación de Terrazas, Stgo de Cuba. CP 90400

Teléfonos: 640359 - 61

Asesor: Dr. Enrique Diego Arango Arias

CONTACTOS: Director@cenais.cu o ana@cenais.cu

Nuestra razón de ser es INFORMAR